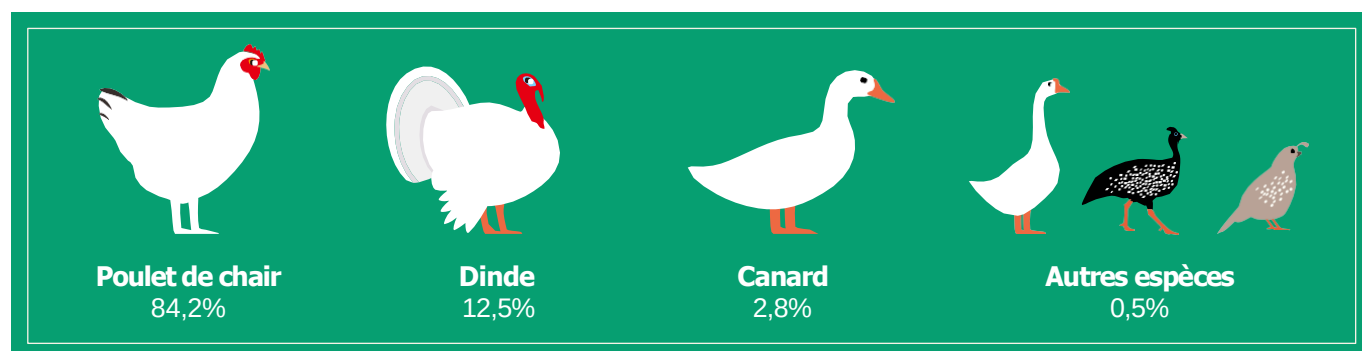




La Volaille Européenne, un choix durable pour le plaisir de nos assietes

À l'heure où l'alimentation saine, durable et savoureuse est au cœur des préoccupations des consommateurs, la volaille européenne se distingue comme un choix incontournable. Ce produit de qualité, issu d'un secteur engagé, allie bienfaits nutritionnels, pratiques responsables et diversité culinaire. La volaille occupe une place privilégiée dans les cuisines européennes et françaises. En France, la consommation moyenne atteint **27 kg par habitant et par an**, plaçant la volaille comme élément indispensable pour des repas variés et savoureux. L'Union Européenne se positionne comme le **4^e producteur mondial**, avec une production majoritairement composée de **poulet (84,2 %)**, de **dinde (12,5 %)** et de **canard (2,8 %)**.



*Source : <https://volailledurable.eu/bibliographie/>

Un aliment clé pour une alimentation équilibrée et durable

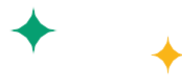
La volaille européenne, qu'il s'agisse de poulet, de dinde, de canard ou d'autres espèces, offre des atouts nutritionnels incomparables. Riche en protéines, faible en matières grasses, et source précieuse de vitamines B3, B6 et B12, elle répond parfaitement aux besoins d'une alimentation saine.

Par exemple, une portion de 100 g de poulet contient :

- **24,8 g de protéines** pour maintenir la masse musculaire,
- **1,2 mg de fer** pour réduire la fatigue,
- Et **seulement 188 kcal**, idéale pour une consommation légère et équilibrée.



*Source : Manger Bouger / Santé publique France et <https://volailledurable.eu/bibliographie/>



Avec sa chair tendre et son goût délicat, la volaille européenne s'adapte à toutes les cuisines et à tous les budgets. En alternance avec des aliments d'origine végétale, des œufs ou du poisson, la volaille s'intègre parfaitement dans un régime alimentaire varié et durable. Grillée, rôtie, marinée ou mijotée, elle se décline en une infinité de recettes savoureuses pour satisfaire toutes les envies. **Des plats simples, pratiques et accessibles** qui se prêtent parfaitement aux besoins des familles modernes et s'adapte à tous les budgets.



Retrouvez ci-joint le livret de recettes pour faire le plein d'idées.

Une production exemplaire et respectueuse de l'environnement

Le secteur européen de la volaille s'illustre par son engagement pionnier en faveur de la durabilité :

- **Réduction de l'impact environnemental** de 50 % en 50 ans,
- **Utilisation des technologies vertes et de systèmes circulaires**,
- **Lutte active contre le gaspillage alimentaire** en valorisant chaque partie de l'animal.

Cet engagement va au-delà des normes : il reflète une volonté de produire une viande abordable, nutritive et respectueuse des écosystèmes, en mettant l'accent sur le bien-être animal.

La Volaille Européenne : un choix **DURABLE**

Pour en savoir plus sur la durabilité du secteur européen de la viande de volaille :

Rendez-vous sur le site [EUROPEAN POULTRY](https://europeanpoultry.eu) et les réseaux sociaux   @volailledurable.

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Pour obtenir des conseils sur les régimes alimentaires équilibrés et sains, veuillez consulter les lignes directrices nationales en matière d'alimentation et de diététique : https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-table-8_en. Cette publication est rédigée conformément à l'annexe du règlement n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

Sources valeurs nutritionnelles et recommandations alimentaires : ciqual.anses.fr, www.mangerbouger.fr, www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/regions/france/fr/